



UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI GAWANG AMAN DI SD 137957 KOTA TANJUNG BALAI KELAS V

Nurhasanah^{1*}

¹Guru Sekolah Dasar Negeri 137957 Kota Tanjungbalai

Keywords:

Pembelajaran, Lari Cepat Gawang

***Correspondence Address:**

Abstract: This study aims to determine all parties who are safe and able to improve learning sprinting in grade v SD Negeri 137957 Kota Tanjung Balai. This type of research uses PTK. The research location was at SD Negeri 137957 Kota Tanjungbalai. The results showed that in this cycle 1, obstacles were still found that made learning less than optimal, namely, there were still some students who were not happy with the group division that the teacher was doing. The obstacles that appeared in meeting 1 were directly completed by the researcher in meeting 2, by explaining to each student. In 2 fast running movements, the fifth-grade students are getting better, this can prove that when evaluating the direction and ranking process quickly, without losing balance and increasing running speed, and doing the transition to running movements well. But there are still 5 students who have not completed the fast running movement. In cycle 3, the fast running movement of class V sis is getting better, this can be proven by the evaluation of sprinting which reaches 100% at the end of the cycle. In addition, the time reached by students also increased from cycle 2.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003: 5). Peningkatan tersebut ditata dalam sebuah kurikulum yang baik, sehingga dalam prosesnya harus dilakukan secara bertahap sesuai dengan aturan dalam kurikulum yang dibuat. Kurikulum sekarang yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Menurut Jumadi (2010: 2), KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. Selain itu, KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok atau satuan pendidikan, sehingga tiap sekolah memiliki warna yang berbeda-beda dalam mengimplementasikan KTSP. Di dalam KTSP, satuan pendidikan harus menentukan kriteria ketuntasan minimal dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan rata-rata siswa serta kemampuan sumber daya pendukung dalam penyelenggaraan pembelajaran. Satuan pendidikan diharapkan meningkatkan kriteria ketuntasan belajar secara terus menerus untuk mencapai kriteria ketuntasan ideal. Hal tersebut juga berlaku pada semua mata pelajaran tidak terkecuali penjasorkes. Namun dalam kenyataan di lapangan hasil pembelajaran jasmani di SD Negeri 137957 Kota Tanjungbalai khususnya nomor lari cepat (sprint) masih dibawah harapan guru.

Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil belajar gerak lari cepat dibawah KKM yang ditentukan yaitu kurang dari 75 berdasarkan hasil evaluasi tahun sebe lumnya.

Pembelajaran lari cepat meru Bukan cara atau dasar-dasar yang harus dikuasai setiap siswa ketika akan melakukan lari cepat, karena dalam lari ce pat dibutuhkan unsur-unsur kesegaran jasmani diantaranya reaksi, percepatan, kecepatan, kelincahan, power, seimbangan, dan sebagainya. Selain itu, pene kanan gerakan lari cepat adalah pada kecepatan dan daya tahan yang ditentu kan dengan jarak.Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan sempurna.

Gerak dasar lari cepat merupakan mata pelajaran yang diajarkan di se kolah dasar khususnya kelas V. Dalam praktik pembelajaran lari di sekolah, proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam pro ses pembelajaran gerak dasar lari cepat di SD Negeri 137957 Kota Tanjung balai dalam melak kan pembelajaran gerak dasar lari cepat, guru hanya mem berikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian menge valuasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang me narik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari meruBukan ak tivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pem belajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya ha sil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari cepat yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun sehingga harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari cepat akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdambuk pada menurunkanya aktivitas dan sikap siswa dalam mengi kuti proses pembelajaran lari cepat, sehingga pembelajaran lari cepat juga ku rang optimal.

Berdasarkan uraian di atas,maka untuk meningkatkan hasil gerak lari cepat, guru harus berinovasi dan mencari suatu pendekatan pembelajaran yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani. Dalam memi lih pendekatan pembelajaran harus sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar (SD) yaitu menyenangkan dan membuat siswa lebih aktif dalam bela jar. Pendekatan pembelajaran yang sesuai karakteristik siswa kelas V SD ada lah dengan Gawang Aman.

Berdasarkan hal tersebut maka penelitian akan melakukan penelitian dengan judul “Upaya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui Gawang Aman pada siswa kelas V SD 137957 Kota Tanjungbalai”, sehingga diha rapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajaran tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani di SD 137957 Kota Tanjungbalai, khususnya siswa kelas V.

KAJIAN TEORETIS

Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan belajar-mengajar di dalam kelas antara guru dengan siswa. Menurut Hamzah B. Uno (2008: 2), pembelajar an meruBukan upaya untuk membelajarkan siswa. Abin Syamsuddin M (2004: 156), menyebutkan pembelajaran sebagai suatu rangkaian interaksi antar siswa dan guru dalam rangka mencapai tujuan. Suherman (2003: 7) menyebutkan pembelajaran meruBukan upaya penataan lingkungan yang memberi nuansa agar program belajar tumbuh dan berkembang secara opti mal. Selain itu, Arnie Fajar (2005: 15), berpendapat bahwa kegiatan pembe lajarian dilaksanakan dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran yang menyenangkan, konstektual, efektif, efisien, dan bermakna.

Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreatifitas pengajar. Pembelajar yang memiliki motivasi tinggi di tunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreatifitas guru akan membuat siswa lebih mudah mencapai target belajar.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Selain itu, pembelajaran adalah proses untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan baik.

Lari cepat

Lari cepat atau sprint adalah berlari dalam jarak pendek dan dalam waktu singkat. Umumnya lari cepat ini dilaksanakan dalam olahraga, baik untuk mengejar target waktu maupun mengejar kawan dan lawan dalam bertanding. Secara alami manusia mampu berlari cepat maksimal selama 30 sampai 35 detik. (https://id.wikipedia.org/wiki/Lari_cepat) Lari cepat (*bahasa Inggris: sprint*) adalah cara lari dalam menempuh jarak tertentu yang relatif pendek, dalam waktu singkat, dan dengan kecepatan yang maksimal, dari garis start sampai ke finish. Umumnya lari cepat ini dilaksanakan dalam olahraga, baik untuk mengejar target waktu maupun mengejar kawan dan lawan dalam bertanding. Secara alami manusia mampu berlari cepat maksimal selama 30 sampai 35 detik. **Templat:Faact** Salah satu nomor lari cepat adalah lari 100 meter sebagai nomor lari jarak pendek. Pada lari jarak pendek, atlet diharuskan menempuh seluruh jarak atau sepanjang jarak yang ditempuh dengan kecepatan maksimal mungkin atau dengan kecepatan penuh. ([https://id.wikipedia.org/wiki/Lari_cepat#:~:text=Lari%20cepat%20\(bahasa%20Inggris%3A%20sprint,garis%20start%20sampai%20ke%20finish.&text=Secara%20al](https://id.wikipedia.org/wiki/Lari_cepat#:~:text=Lari%20cepat%20(bahasa%20Inggris%3A%20sprint,garis%20start%20sampai%20ke%20finish.&text=Secara%20al)

Pengertian Lari Gawang

Lari gawang adalah salah satu nomor lari yang terdapat dalam cabang olahraga Atletik. Secara bahasa Lari Gawang juga dapat diartikan sebagai lari cepat yang menempuh suatu jarak tertentu dengan melompati gawang sebagai rintangannya yang tingginya telah diatur dalam peraturan perlombaan. Gerakan lari gawang sedapat mungkin harus dilakukan seperti pada gerakan lari cepat. Nomor lari gawang terdiri atas lari gawang 110 m putra, dengan ketinggian gawang 3 kaki (1,067 m), 400 m putra dengan ketinggian gawang 0,914 m, sedangkan untuk lari gawang putri 100 m dengan ketinggian gawang 0,840 m, dan 400 m dengan ketinggian gawang 0,762 m.

Nomor Perlombaan	Nomor Lari Gawang	Tinggi Gawang	Jarak Garis Start ke Gawang Pertama	Jarak Antargawang	Jarak Gawang Terakhir ke Garis Finis
Putri	100 m	0,840 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
	400 m	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
Putra	110 m	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
	400 m	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Teknik Dasar Lari Gawang

Teknik dasar untuk dapat melakukan lari gawang 100 meter untuk putra dan 110 meter untuk putri :

Lari gawang dimulai dari start, yaitu menggunakan start jongkok. Berlari dengan cepat ke arah gawang, dengan posisi badan sedikit miring ke depan saat melompat dan kaki yang memimpin diluruskan. Posisi tangan pada sisi tubuh yang berlawanan dengan kaki yang memimpin, mengayun ke depan dan mengimbangi gerakan tubuh. Setelah melintasi gawang, menggerakkan kaki yang memimpin ke bawah, kembali ke lintasan, ke depan, dan ke arah gawang berikutnya. Kaki yang mengikuti dilangkahkan ke depan ke arah gawang berikutnya. Melakukan sprint dengan kuat dan cepat di antara gawang satu dengan gawang selanjutnya. Posisi bahu dan pinggul dijaga untuk tetap paralel dengan gawang, sedangkan posisi tubuh sedikit naik turun ketika melintasi gawang. Gerakan diakhiri pendaratan dimana posisi kaki diluruskan, sedangkan kaki belakang diangkat tinggi.



Pengenalan Fase Atau Tahap Pada Teknik Lari Gawang 100 m

Fase Start Menuju Gawang Pertama Setelah start dan mendekati gawang pertama, kemudian bertolak dengan mengangkat pinggang tinggi dan cukup jauh dari gawang yang akan dilalui. Lutut diangkat tinggi, mengangkat paha kaki yang memimpin di atas garis horizontal, menendang-kan tumit ke depan untuk meluruskan kaki, serta meluruskan lutut melintasi gawang. Lutut kaki tetap diangkat tinggi selama berlari.

Fase Melewati Gawang

Diawali dengan gerakan kaki cepat dan mengangkat lutut saat mendekati gawang. Semakin cepat mendekati gawang, semakin jauh lompatan harus dimulai. Saat melompat, tangan dan kaki digerakkan dengan keras. Ketika berada di atas gawang, lintasan gerak tubuh dibuat serendah mungkin dan posisi badan agak condong ke depan dan lutut sedikit di-tekuk. Lengan berfungsi membantu keseimbangan ketika berada di atas gawang. Tujuannya agar tubuh cepat kembali ke posisi gerak dorong ke depan.

Menarik ke depan, kaki yang digunakan untuk menolak. Caranya dengan memutar kaki tersebut ke samping, dalam posisi diangkat tinggi. Setelah kaki yang memimpin melewati gawang, dalam posisi tetap lurus, maka segera diturunkan, dan disusul oleh kaki yang mengikuti.



Fase Pendaratan

Posisi kaki lurus ketika mendarat.

Kaki yang mengikuti (kaki belakang) tetap diangkat tinggi. Tujuannya agar dapat bergerak bebas menjangkau ke depan untuk membuat langkah panjang. Pada posisi ini lutut kaki belakang di-tekuk.

Posisi badan di-condong-kan ke depan.

Fase Lari Di Antara Gawang

Berlari pada lari gawang, baik dari posisi start ke gawang pertama atau-pun dari gawang satu ke gawang lainnya membutuhkan jumlah langkah kaki yang berbeda antara pelari satu dengan pelari lainnya, maka untuk dapat melakukan Lari Gawang dengan baik dan benar berikut tahapannya :

Pelari menggunakan 8 langkah dari start ke gawang pertama. Pada posisi start, ia harus menempatkan kaki yang memimpin di belakang dan kaki yang mengikuti di depan.

Pelari menggunakan 7 langkah dari start ke gawang pertama. Cara ini biasanya dipilih oleh pelari yang memiliki kaki panjang, dimana kaki yang memimpin diletakkan di depan.

Pelari menggunakan 9 langkah, biasanya diterapkan bagi pemula.

Hal-hal yang harus diperhatikan setelah melewati gawang.

Jejak-kan kaki yang memimpin ke permukaan lintasan secepat mungkin setelah melompati setiap gawang.

Gerakkan tangan dan kaki yang mengikuti melewati gawang secepat mungkin.

Setelah kaki yang memimpin mendarat, segera melakukan tiga langkah di antara gawang.

Bergerak dengan cepat di antara gawang hingga ke garis finish.



Fase Akhir

Fase ini dimulai setelah kaki yang memimpin (kaki depan) berhasil melewati gawang terakhir dan mendarat. Langkah selanjutnya dijelaskan berikut ini :

Mencondongkan badan ke depan. Bersamaan dengan itu, melangkah-kan kaki yang mengikuti (kaki belakang) ke depan.

Membusungkan dada dan berlari secepatnya menuju garis finish.



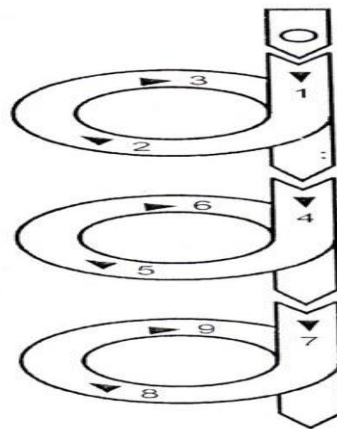
METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian

Lokasi Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 137957 Kota Tanjung balai waktu penelitian mulai pada bulan Januari sampai Juni 2019. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 137957 Kota Tanjungbalai dengan jumlah siswa 24 orang yang terdiri dari 8 siswa putri dan 16 siswa putra.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Suwarsih Madya (2016: 2), penelitian tindakan merupakan intervensi praktik dunia nyata yang ditujukan untuk meningkatkan situasi praktis. PTK merupakan proses dinamis, dengan empat momen dalam spiral perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Gambaran proses penelitian tindakan sebagai berikut:



Gambar 5. Proses PTK (Suwarsih Madya, 2016: 16)

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, angket, dan mendokumentasikan.

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Siklus I

Tabel: Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 1 Pertemuan 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	15	65,2	8	34,8
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	12	52,2	11	47,8
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	15	65,2	8	34,8
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	14	60,9	9	39,1
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	18	78,3	5	21,7
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	20	87	3	13
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	17	73,9	6	26,1
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh- sungguh.	18	78,3	5	21,7
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	21	91,3	2	8,7
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	16	69,6	7	30,4
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	16	69,6	7	30,4
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	14	60,9	9	39,1
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	14	60,9	9	39,1
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 2 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki yaitu: akti vitas dan kerjasama siswa lebih meningkat dibandingkan pertemuan 1, dan hasil evaluasi lari cepat masih ada 8 siswa (34,8%) kategori C (cukup) dan siswa 9 siswa (47,8%) kategori K (Kurang). Selain itu, berdasarkan hasil angket siswa masih ada beberapa siswa merasa eva luasi yang diberikan guru belum mampu diselesaikan dengan baik oleh siswa.

Siklus II

Tabel: Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 2 Pertemuan 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	23	100	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	20	87	3	13
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	21	91,3	2	8,7
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	19	82,6	4	17,4
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	20	87	3	13
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	20	87	3	13
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	22	95,7	1	4,3
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	23	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	21	91,3	2	8,7
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	17	73,9	6	26,1
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	20	87	3	13
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 2 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki yaitu: akti vitas, kerjasama, dan hasil evaluasi dari siswa lebih meningkat di bandingkan pertemuan sebelumnya. Namun hasil evaluasi lari cepat masih perlu lebih ditingkatkan agar mendapatkan hasil yang maksi mal.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan ha silnya adalah :

- a) Melakukan modifikasi permainan dengan menambah tingkat ke sulitan.
- b) Lebih meningkatkan aktivitas dan kerjasama dari siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat.

Siklus III

Tabel 17. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 3 Pertemuan 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	23	100	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	22	95,7	1	4,3
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	23	100	0	0
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	21	91,3	2	8,7
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	23	100	0	0
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	22	95,7	1	4,3
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	22	95,7	1	4,3
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	23	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	22	95,7	1	4,3
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	20	87	3	13
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	23	100	0	0
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan bermain yang ber tujuan melatih gerakan dasar lari cepat, membuat pembelajaran terli hat menyenangkan sehingga aktivitas dan sikap siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas, selain itu hasil evaluasi lari cepat cukup memuaskan bagi peneliti, karena semua siswa atau 100% siswa yang mampu mendapat penilaian minimum. Berdasar kan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan kolabolator, penelitian tindakan tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil pene litian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran, sehingga Gawang Aman dapat meningkatkan pem belajaran lari cepat pada siswa kelas V SD 137957 Kota Tanjungbalai sebesar 100%. Hasil tersebut berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kolabola tor dan guru, yang kemudian dikategorikan dan dihitung berdasarkan jumlah siswa dalam bentuk persentase. Selain itu, hal tersebut dapat dilihat pada pem bahasan tiap siklus sebagai beriktu:

1. Siklus I

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran lari cepat dengan Gawang Aman pada siswa kelas V SD 137957 Kota Tanjungbalai su dah tepat. Pada siklus 1

peneliti menggunakan permainan yang bertujuan melatih kecepatan lari tiap siswa. Dalam proses pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti semua permainan yang diberikan guru. Namun dalam pembelajaran pada siklus 1 ini, masih ditemukan hambatan-hambatan yang membuat pembelajaran kurang maksimal, yaitu masih ada beberapa siswa yang kurang senang dengan pembagian kelompok yang guru lakukan. Hambatan yang muncul pada pertemuan 1 langsung peneliti selesaikan pada pertemuan 2, dengan memberikan penjelasan kepada tiap siswa.

2. Siklus II

Pada siklus 2 proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD 137957 Kota Tanjungbalai, sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 2 ini dengan menambah variasi permainan. Tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan lari cepat tiap siswa. Pada siklus 2 ini gerakan lari cepat siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat melakukan evaluasi proses mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan menambah kecepatan lari dan melakukan variasi kegerakan lari dengan baik. Tetapi masih ada 5 siswa yang belum tuntas dalam melakukan gerakan lari cepat.

3. Siklus III

Pada siklus 3 proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD 137957 Kota Tanjungbalai, sangat baik dan memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 3 ini dengan menambah variasi permainan berdasarkan permainan siklus 2, dengan tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan dan ketepatan waktu dalam gerakan lari cepat. Pada siklus 3 ini gerakan lari cepat siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil evaluasi lari cepat yang mencapai 100% pada akhir siklus. Selain itu, waktu yang ditempuh siswa juga mengalami peningkatan dari pada siklus 2.

Dari tiga penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu siklus 1, 2, dan 3 menunjukkan bahwa hasil pengamatan siswa dalam pembelajaran lari cepat selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan Gawang Aman membuat siswa merasa termotivasi untuk bisa melakukan gerakan lari cepat. Sesuai dengan pendapat Devi Ari Mariani (2008), yang menyatakan bahwa bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Sedangkan Utami Munandar (Andang Ismail, 2009: 1), bahwa bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lari cepat dengan menggunakan Gawang Aman dapat dijadikan salah satu pendekatan pembelajaran lari cepat untuk kelas V SD 137957 Kota Tanjungbalai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa Gawang Aman dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD 137957 Kota Tanjungbalai.

IMPLIKASI PENELITIAN

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lari cepat dengan Gawang Aman di SD 137957 Kota Tanjungbalai pada Siswa Kelas V mengalami

peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran perlu diupayakan dalam memvariasi pembelajaran agar siswa tertarik atau menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penyusunan RPP belum cukup baik, sehingga hasil penyusunan RPP masih ada yang perlu direvisi.
2. Banyaknya simpai yang rusak, sehingga peneliti mencari dan mengusahakan mencari simpai disekolah lain.

SARAN

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru, agar dalam mengajarkan materi pembelajaran pendidikan jasmani harus mengetahui karakteristik dari siswa, sehingga guru dapat memilih metode yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
2. Bagi Sekolah, agar menyediakan prasarana penyimpanan alat-alat olahraga yang baik, sehingga sarana pembelajaran penjas tidak terjadi kerusakan.

DAFTAR PUSTAKA

Abin Syamsuddin Makmun. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.

Andang Ismail. (2009). *Pengertian Bermain*. Diakses di <http://sites.google.com>

[/a/apedukatif.co.cc/www/artikel](http://a/apedukatif.co.cc/www/artikel) diunduh pada tanggal 22 Desember 2009.

Arnie Fajar. (2005). *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Asep Suharta. (2007). Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini. *Jurnal IPTEK Olahraga*. VOL.9, No.2, Mei-Agustus 2007:134-153.

Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas.

_____ (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.

_____ (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/Mi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas.

Devi Ari Mariani (2008). Bermain dan Kreativitas Anak Usia Dini. *Artikel* Diakses di <http://deviarimariani.wordpress.com/2008/06/12/bermain-dan-kreativitas-anak-usia-dini/> diunduh pada tanggal 5 Juni 2016.

Didik Zafar Sidik (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.